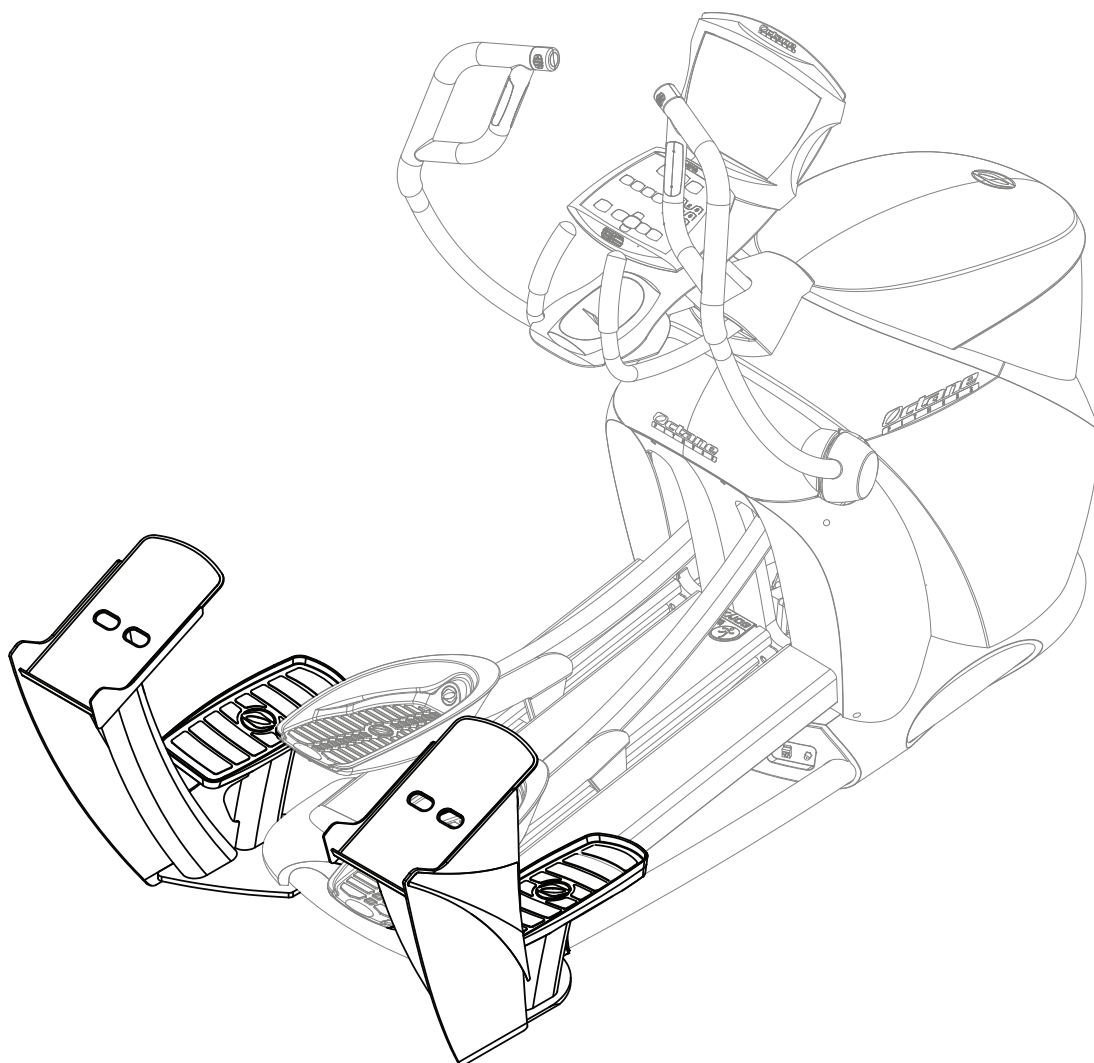


Octane[®]

F I T N E S S

CROSS CIRCUIT PRO KIT



ASSEMBLY AND OPERATIONS INSTRUCTIONS

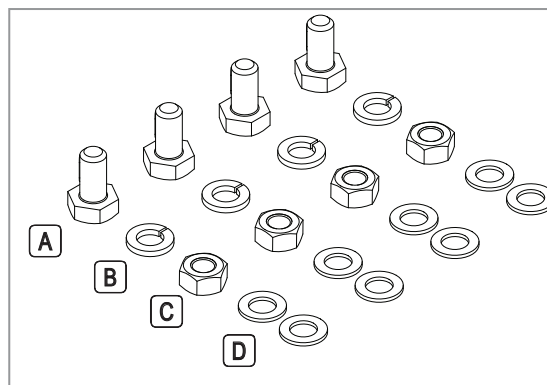
CROSS CiRCUIT PRO KIT

Kit Contents

- ❑ Left Side Weight Stand with Foot Platform
- ❑ Right Side Weight Stand with Foot Platform
- ❑ Assembly and Safety Instructions
- ❑ Hardware Kit (see illustration)

Tools Required

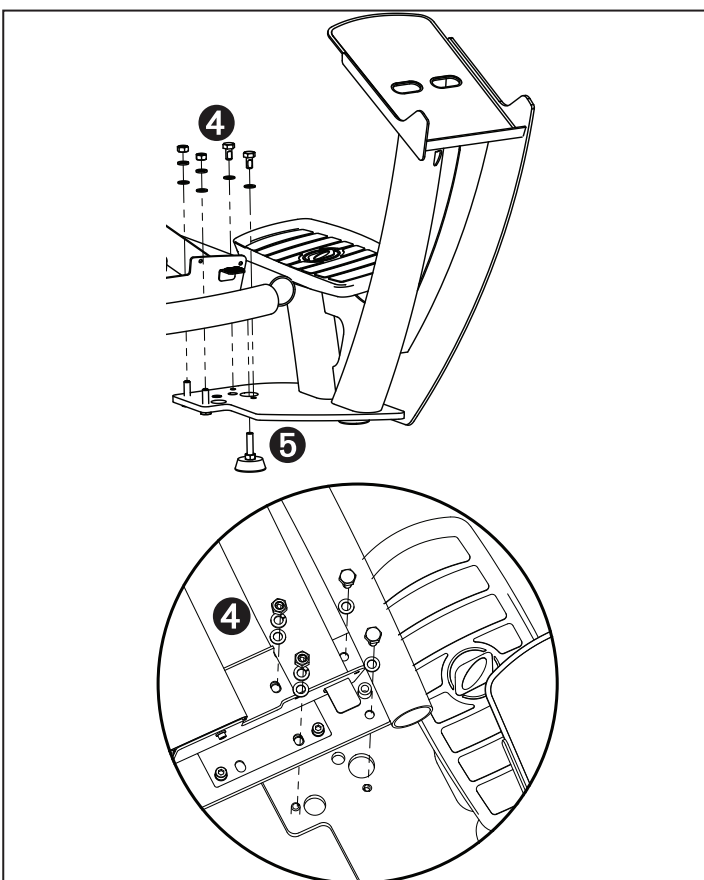
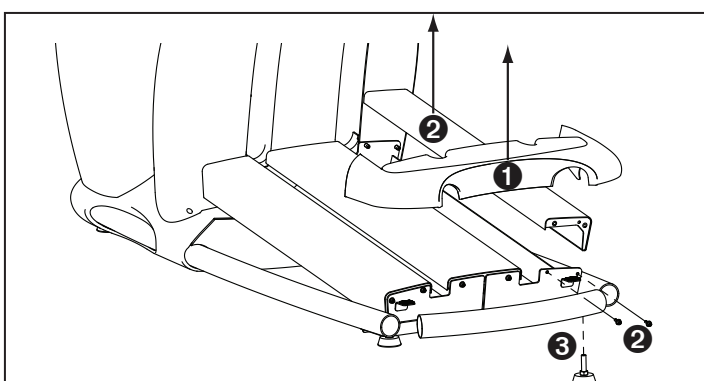
- ❑ 4mm hex key wrench (included)
- ❑ 17mm drive socket, wrench and extension
- ❑ 8mm wrench



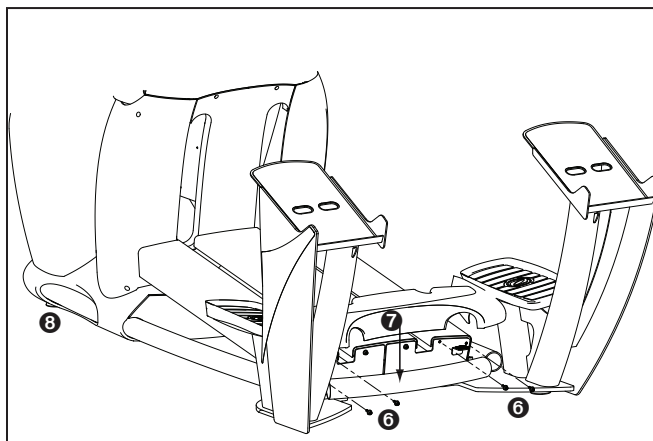
Assembly Instructions

- ❶ Pull off rear plastic cover.
- ❷ Remove side track cover with 4mm hex key wrench.
- ❸ Remove rear leveler.
- ❹ Fasten weight stand to machine with bolt A (Qty 2), nut C (Qty 2), lock washer B (Qty 2), and flat washer D (Qty 4). Tighten to 30 ft-lbs.
- ❺ Replace rear leveler and tighten by hand.

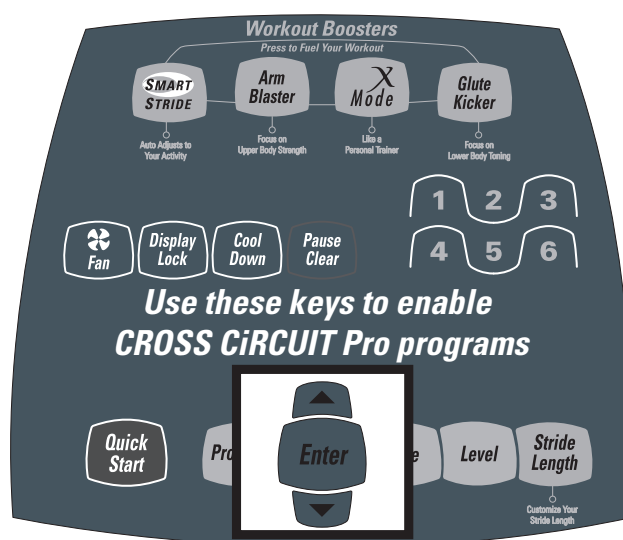
Repeat ❷ - ❺ for other side.



- ⑥ Replace side track covers.
- ⑦ Replace rear plastic cover.
- ⑧ Level machine using front levelers.



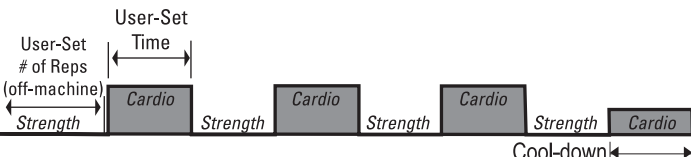
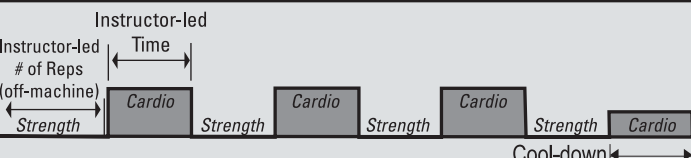
- ⑨ Enable CROSS CiRCUIT Pro programs:
 - Pedal the unit to activate the keypad.
 - Press and hold ▲/▼ to display User Settings.
 - Press ▲ until "CROSS CIRCUIT PRO" is displayed, then press *Enter* to change setting to "ON".
 - Press ▲ again until "EXIT" is displayed, then press *Enter* to save your selection.
 - Remove instruction label on right weight stand.



CROSS CiRCUIT PRO PROGRAM REFERENCE

Press Program (+) or (–) and Enter to choose a program.

CROSS CiRCUIT Pro programs will not appear in the program list unless they have been enabled (as described on the previous page).

Programs & Standard Settings	Description
 CROSS CiRCUIT Solo Time (30:00) Level (1) Cardio Time (2:00) Strength Reps (10) Age (40) Weight (150)	Maximize the impact of your workout time with this challenging on- and off-machine cross-training routine. Follow the prompts to complete alternating sets of cardio and strength exercises. Use Level (+) or (–) to adjust the cardio interval resistance mid-workout.
 CROSS CiRCUIT Group Level (1) Age (40) Weight (150)	Group exercise on an elliptical! Ramp up your workout with this instructor-led on- and off-machine cross-training routine. Follow the leader's instructions to complete alternating sets of cardio and strength exercises.

CROSS CiRCUIT PRO PROGRAM SETTINGS—VALUE RANGES

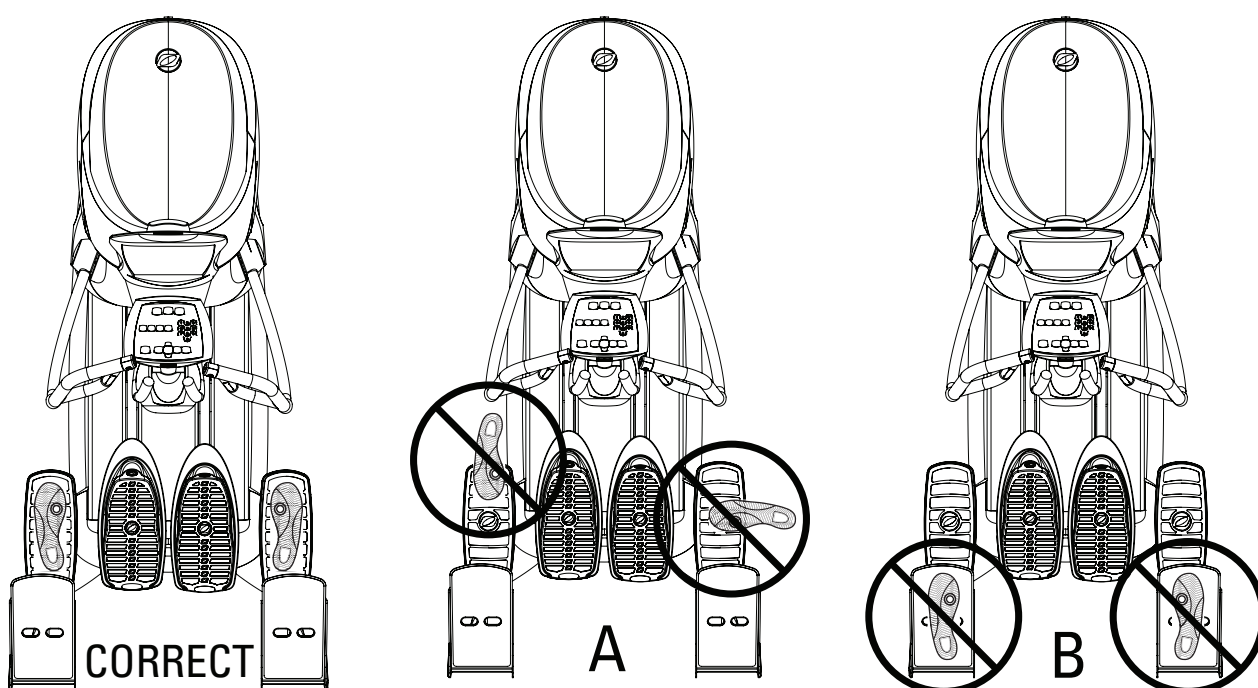
Setting	Standard Values*	Minimum Value	Maximum Value
Time	30:00	1:00	99:00
Level	1	1	30
Age	40	15	99
Weight	150 lbs. (68 kg)	70 lbs. (32 kg)	300 lbs. (181 kg)
Cardio Time	2:00	1:00	30:00
Strength Time	1:00	0:15	30:00

*Standard program values are used if no values are entered within 4 seconds of prompts.

Safety Guidelines

Before using the weight stands and foot platforms with your Octane Fitness elliptical, read and follow these instructions:

- Read owner's manuals and all warnings before use.
- Keep children under the age of 13 away from elliptical and foot platforms.
- Always wear proper footwear when using the foot platforms.
- **Do not** use PowerBlocks® or other weights while pedaling the elliptical.
- **Do not** step on or perform calf raises on the front or side of foot platforms (see picture A below).
- **Do not** stand on weight platforms (see picture B below).
- User must exit the elliptical before using PowerBlocks (weights). Make sure the machine is completely stopped before exiting.
- Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.
- If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed in the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- In a commercial (studio) setting, the training equipment shall only be used where access and control is specifically regulated by the owner. Extent of control depends upon the degree of reliability, age, experience, etc., of the users.
- In a commercial (studio) setting, training equipment shall only be used in a supervised area.
- The person exercising should face the equipment at all times during the exercise. The weight stack should remain within the field of vision of the user throughout the exercise to prevent injury to a third party.
- Equipment is in compliance with EN 957 part 2 Class H/ClassS (H = domestic, S = Studio)



Powerblock Sets

Your CROSS CiRCUIT Pro Kit is available with or without PowerBlocks. Powerblocks come in several weight options. Please contact Octane Fitness Customer Service at 1-888-OCTANE4 or 763-757-2662, extension 1, for pricing and ordering information.

Cleaning the Weight Stands and Foot Platforms

Use a clean towel with a mild soap and water solution to wipe down the weights and foot platforms after use.

Optional Cables for Securing PowerBlocks

A Cable Kit is available (P/N 106138-001) for securing PowerBlocks to the weight stands. This kit does not include locks. Please contact Octane Fitness Customer Service at 1-888-OCTANE4 or 763-757-2662, extension 1, for pricing and ordering information.

Warranty Information

The CROSS CiRCUIT Pro weight stands are warranted by Octane Fitness to be free of all defects in material and workmanship for 3 years (parts) and 1 year (labor) from original date of purchase. PowerBlocks are warranted by PowerBlock, Inc. Warranty outside of the United States and Canada may vary. Please refer to the warranty documents included in your information packet for full terms and details of warranty coverage.

Learn More at www.octanefitness.com

Log on to www.octanefitness.com where you will find additional information about product features and answers to many common questions and tips on using your elliptical. If you would like to speak to an Octane Fitness Customer Service specialist, please call 1-888-OCTANE4 or 763-757-2662, extension 1.

Octane Fitness

US & Canada, Latin America, Asia & Asian Pacific

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Phone: 888.OCTANE4 (US and Canada)

763.757.2662 (Latin America, Asia and Asian Pacific)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europe, Middle East, Africa

Rivium Westlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

The Netherlands

Phone: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

CROSS CiRCUIT PRO-KIT

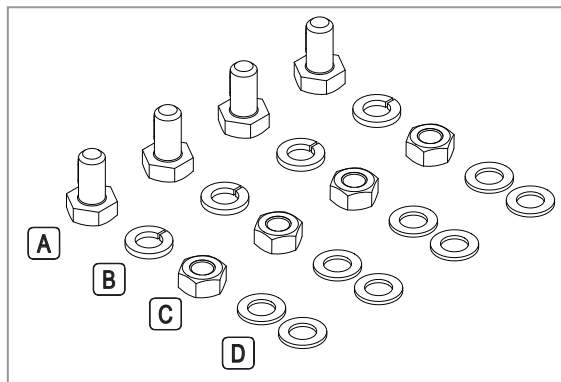
MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

Inhalt

- ❑ Linksseitiger Gewichtsständer mit Fußplattform
- ❑ Rechtsseitiger Gewichtsständer mit Fußplattform
- ❑ Montage- und Sicherheitsanleitung
- ❑ Befestigungsteile (siehe Abbildung)

Benötigtes Werkzeug

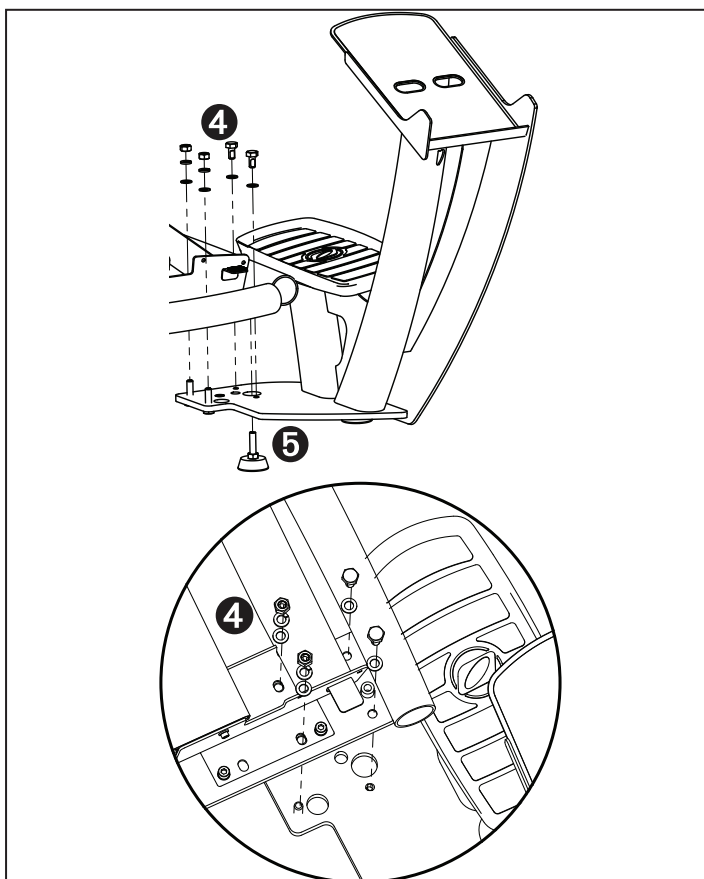
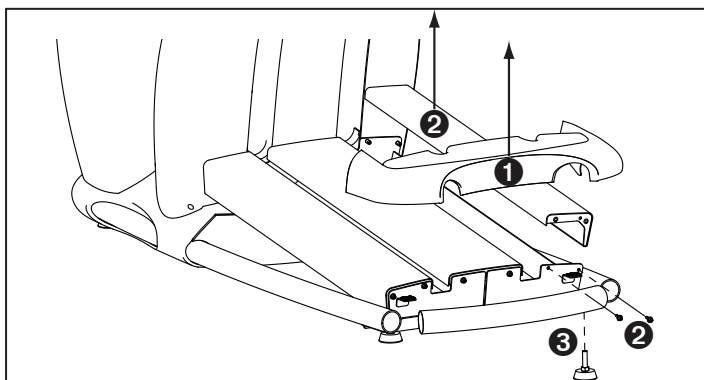
- ❑ 4 mm Sechskantschlüssel (enthalten)
- ❑ 17 mm Steckschlüsseleinsatz, Schraubenschlüssel und Erweiterung
- ❑ 8 mm Schraubenschlüssel



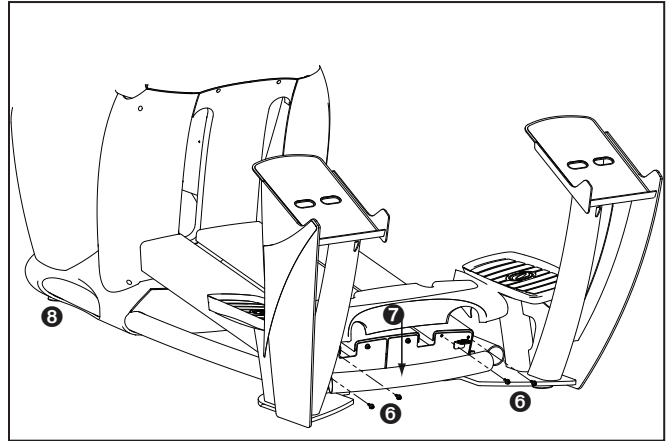
Montageanleitung

- ❶ Ziehen Sie die hintere Kunststoffabdeckung ab.
- ❷ Nehmen Sie mithilfe eines 4 mm Sechskantschlüssels die seitliche Schienenabdeckung ab.
- ❸ Nehmen Sie den hinteren Nivellierfuß ab.
- ❹ Bringen Sie den Gewichtsständer mit den Schrauben A (2 Stück), den Muttern C (2 Stück), Sicherungsscheibe B (2 Stück) sowie der Unterlegscheibe D (4 Stück) an und ziehen ihn mit 40 Nm an.
- ❺ Bringen Sie den hinteren Nivellierfuß wieder an und drehen ihn von Hand fest.

Wiederholen Sie ❷ - ❺ für die andere Seite.

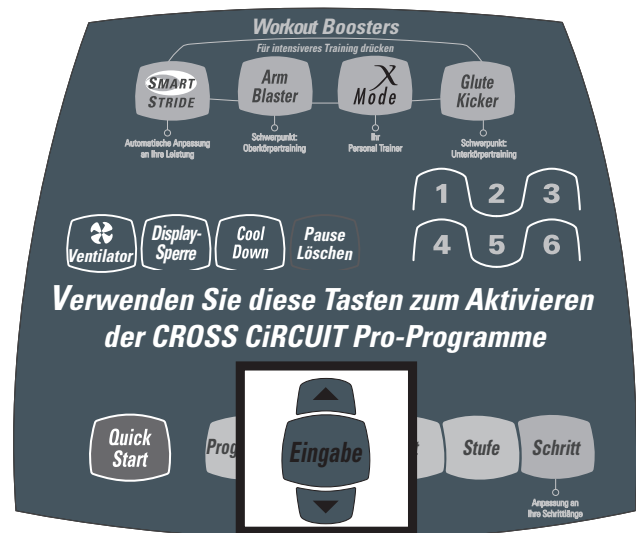


- ⑥ Bringen Sie die seitlichen Schienenabdeckungen wieder an.
- ⑦ Setzen Sie die hintere Kunststoffabdeckung wieder auf.
- ⑧ Richten Sie das Gerät mit den vorderen Nivellierfüßen eben aus.



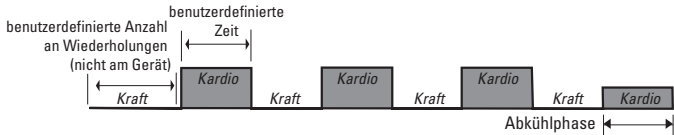
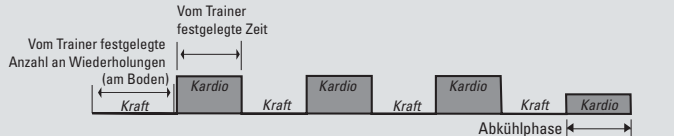
⑨ Aktivieren Sie die CROSS CiRCUIT Pro-Programme:

- Bewegen Sie die Pedale des Geräts, um die Tastatur zu aktivieren.
- Halten Sie ▲/▼ gedrückt, um die Benutzereinstellungen anzuzeigen.
- Drücken Sie ▲, bis „CROSS CiRCUIT PRO“ angezeigt wird. Dann drücken Sie auf die *Eingabetaste*, um die Einstellung auf „EIN“ zu ändern.
- Drücken Sie erneut ▲, bis „BEENDEN“ angezeigt wird. Dann drücken Sie die *Eingabetaste*, um Ihre Auswahl zu speichern.
- Entfernen Sie das Etikett mit der Montageanweisung am rechten Gewichtsständer.



CROSS CIRCUIT PRO: PROGRAMMBESCHREIBUNG

Drücken Sie die Programmtasten (+) oder (–) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.
CROSS CIRCUIT Pro-Programme werden erst in der Programmliste angezeigt, wenn sie aktiviert wurden
(wie auf der vorherigen Seite beschrieben).

Programme & Standardeinstellungen	Beschreibung
 CROSS CIRCUIT – Einzeln Dauer (30:00) Stufe (1) Cardio-Zeit (2:00) Kraft-Wiederholungen (10) Alter (40) Gewicht (150)	Maximieren Sie die Ergebnisse Ihrer Trainingszeit mit dieser herausfordernden Übungsroutine am Gerät und am Boden. Folgen Sie den Aufforderungen, um die sich abwechselnden Cardio- und Kraftübungen zu absolvieren. Passen Sie mit der Taste Stufe (+) oder (–) den Intervall-Widerstand während des Trainings an.
 CROSS CIRCUIT – in der Gruppe Stufe (1) Alter (40) Gewicht (150)	Trainieren Sie in der Gruppe auf einem Ellipsentrainer! Intensivieren Sie Ihr Training mit dieser von einem Trainer geleiteten Übungsroutine am Gerät und am Boden. Folgen Sie den Anweisungen des Trainers, um die sich abwechselnden Cardio- und Kraftübungen zu absolvieren.

CROSS CIRCUIT PRO: PROGRAMMEINSTELLUNGEN – WERTEBEREICHE

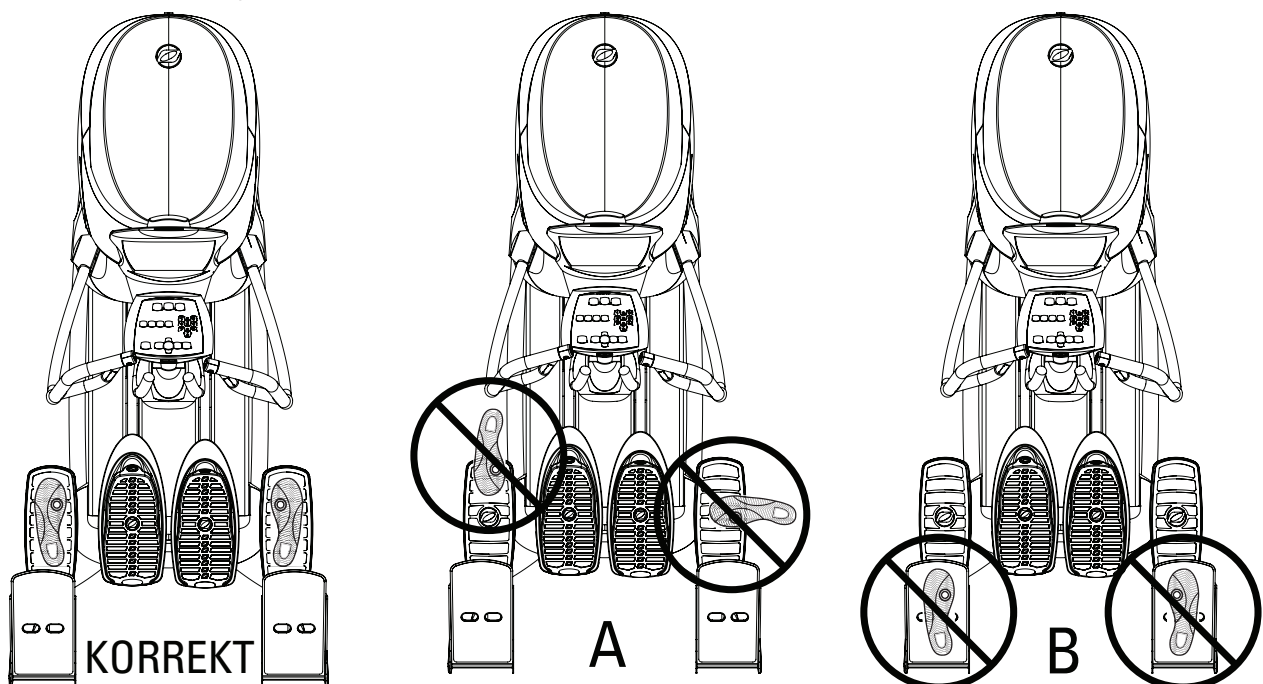
Einstellung	Vorgegebene Werte*	Niedrigster Wert	Höchster Wert
Zeit	30:00	1:00	99:00
Stufe	1	1	30
Alter	40	15	99
Gewicht	150 Pfund (68 kg)	70 Pfund (32 kg)	300 Pfund (181 kg)
Kardio-Zeit	2:00	1:00	30:00
Kraft-Zeit	1:00	0:15	30:00

**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

Sicherheitsrichtlinien

Lesen Sie vor der Verwendung der Gewichtsstände und Fußplattformen mit Ihrem Octane Fitness Ellipsentrainer diese Anweisungen durch und beachten Sie diese stets:

- Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von Ellipsentrainern und Fußplattformen fern.
- Tragen Sie bei der Nutzung von Fußplattformen immer geeignete Schuhe.
- Verwenden Sie **keine** PowerBlocks® oder anderen Gewichte, während Sie die Pedalen des Ellipsentrainers bewegen.
- Treten Sie **nicht** vorne oder seitlich auf die Fußplattformen oder nutzen Sie diese für z.B. Wadenhebungen (siehe unten Abbildung A).
- Stellen Sie sich **nicht** auf die Gewichtsplattformen (siehe unten Abbildung B).
- Vor dem Verwenden von PowerBlocks (Gewichten) Ellipsentrainer verlassen. Stellen Sie sicher, dass die Maschine komplett abgeschaltet ist, ehe/bevor sie absteigen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen von Kindern sollten sich ihrer Verantwortung stets bewusst sein, da die natürliche kindliche Neugierde und Experimentierfreude zu Situationen und Verhalten führen kann, für die bzw. das das Trainingsgerät nicht gedacht ist.
- Wenn Kindern die Nutzung des Gerätes gestattet wird, sollte ihre geistige und physische Reife, vor allem aber ihr Temperament berücksichtigt werden. Sie sollten überwacht und in die korrekte Verwendung des Gerätes unterwiesen werden. Dieses Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug für Kinder geeignet.
- In einer gewerblichen Umgebung (Studio) sollte das Trainingsgerät nur dort verwendet werden, wo Zugang und Kontrolle besonderen Regeln des Besitzers unterliegen. Das Ausmaß der erforderlichen Kontrolle hängt vom Grad der Zuverlässigkeit, Alter, Erfahrung usw. des jeweiligen Benutzers ab.
- In einer gewerblichen Umgebung (Studio) sollte das Trainingsgerät nur in einem unter Aufsicht stehenden Bereich verwendet werden.
- Der Benutzer sollte das Training mit dem Gesicht zum Gerät absolvieren. Der Gewichtstapel sollte während des Trainings stets im Blickfeld des Benutzers sein, um Verletzungen Dritter auszuschließen.
- Das Gerät entspricht den Vorschriften von EN 957 Teil 2, Klasse H/Klasse S (H = Heim, S = Studio).



PowerBlocks

Ihr CROSS CiRCUIT Pro-Kit ist mit und ohne PowerBlocks erhältlich. PowerBlocks gibt es mit unterschiedlichen Gewichtsoptionen. Für weitere Informationen zu Preisen oder Aufträgen wenden Sie sich bitte an einen Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter unter +31 10 2662412.

Reinigen der Gewichtsstände und Fußplattformen

Reinigen Sie die Gewichts- und Fußplattformen nach dem Gebrauch mit einem sauberen Handtuch und einer milden Seifenlösung.

Optionale Seile zum Sichern der PowerBlocks

Zum Sichern der PowerBlocks an den Gewichtsständen ist ein Satz Seile erhältlich (P/N 106138-001). In diesem Satz sind keine Verriegelungen enthalten. Für weitere Informationen zu Preisen oder Aufträgen wenden Sie sich bitte an einen Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter unter +31 10 2662412.

Garantieinformationen

Es wird gewährleistet, dass der Octane Fitness Gewichtsständen frei von Material- oder Herstellungsfehlern ist für 3 Jahren (Teile) und 1 Jahr (Arbeitsleistungen gilt) ab dem ursprünglichen Kaufdatum. PowerBlocks gerechtfertigt sind durch PowerBlock, Inc. Für den Garantieschutz ausserhalb der Vereinigten Staaten und Kanadas können andere Bedingungen gelten. Konsultieren Sie die Garantie Dokumente in ihre Informationen Paket für die vollständige Bedingungen und Einzelheiten der Garantie Abdeckung.

Weitere Informationen finden Sie unter www.octanefitness.com

Melden Sie sich bei www.octanefitness.com an, wo Sie zusätzliche Informationen über Produktfunktionen sowie Antworten auf viele häufig gestellte Fragen und Tipps zur Nutzung Ihres Ellipsentrainers finden. Wenn Sie mit einem Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte +31 10 2662412 an.

Octane Fitness

USA & Kanada, Lateinamerika, Asien & asiatisch-pazifischer Raum

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Telefon: 888.OCTANE4 (USA und Kanada)

+1-763.757.2662 (Lateinamerika, Asien und
asiatisch-pazifischer Raum)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europa, Naher Osten, Afrika

Rivium Westlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

Niederlande

Telefon: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

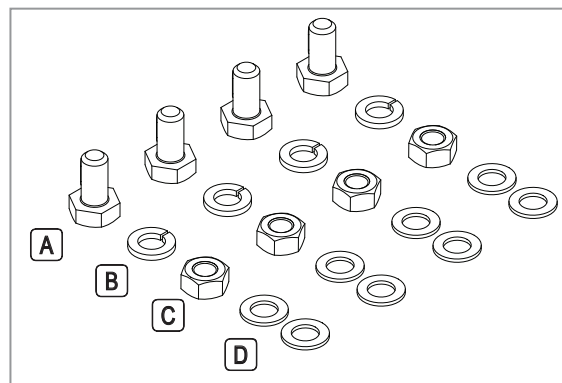
© 2012 Octane Fitness, LLC. Alle Rechte vorbehalten. Octane Fitness, CROSS CiRCUIT Pro, Pro3700 and Pro4700 sind eingetragene Marken von Octane Fitness LLC. Jegliche Verwendung dieser Marken ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Octane Fitness ist untersagt.

KIT CROSS CiRCUIT PRO

INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

Contenu du kit

- ☐ Repose-poids côté gauche avec plate-forme de pieds
- ☐ Repose-poids côté droit avec plate-forme de pieds
- ☐ Instructions d'assemblage et de sécurité
- ☐ Matériel (voir illustration)



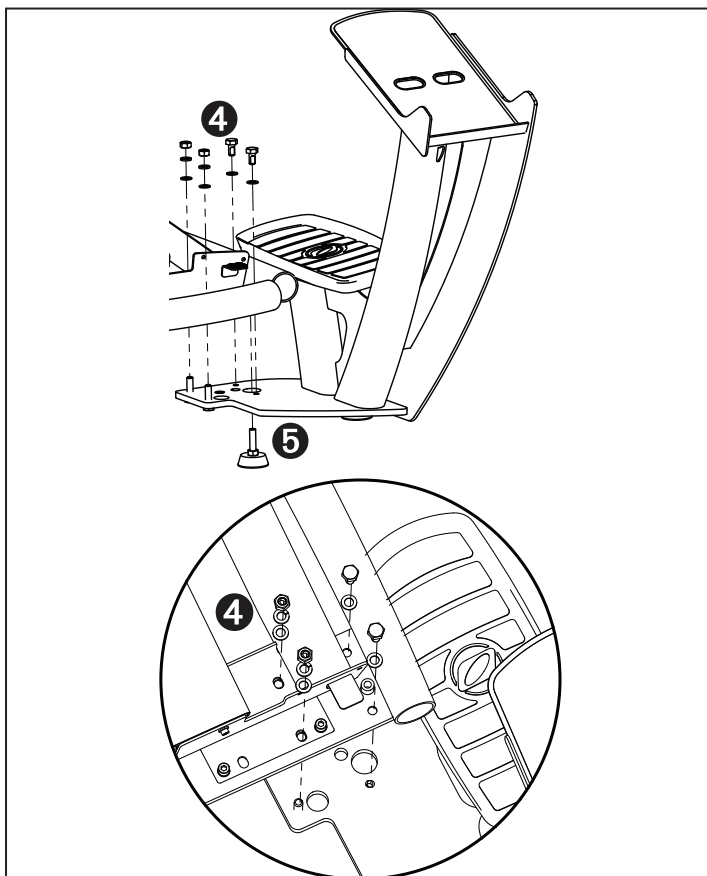
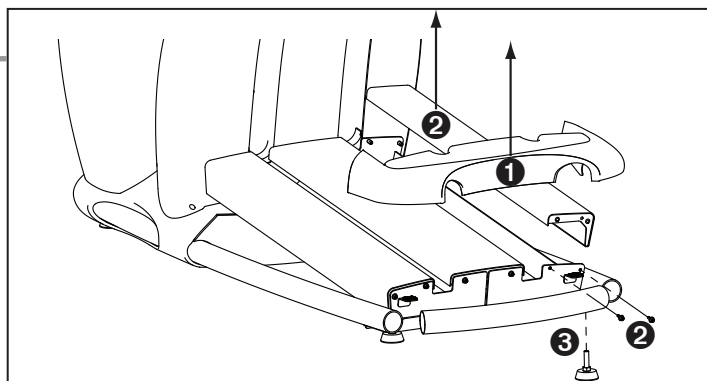
Outils nécessaires au montage

- ☐ clé hexagonale de 4 mm (incluse)
- ☐ clé à cliquet de 17 mm avec extensions
- ☐ clé plate de 8 mm

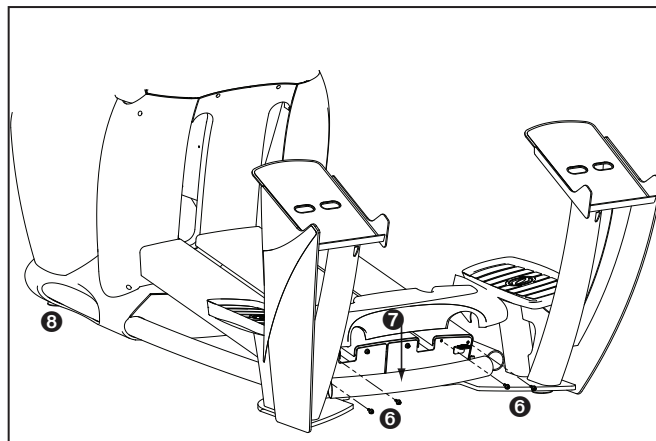
Instructions d'assemblage

- ❶ Enlevez le cache en plastique arrière.
- ❷ Enlevez le couvercle de la barre latérale à l'aide d'une clé hexagonale de 4 mm.
- ❸ Enlevez le patin arrière.
- ❹ Fixez le repose-poids à la machine à l'aide du boulon A (Qté 2), de l'écrou C (Qté 2), de la rondelle B (Qté 2), et de la rondelle plate D (Qté 4). Serrez à 30 lb-pi.
- ❺ Remplacez le patin arrière puis serrez à la main.

Répétez ❷ - ❺ pour l'autre côté.

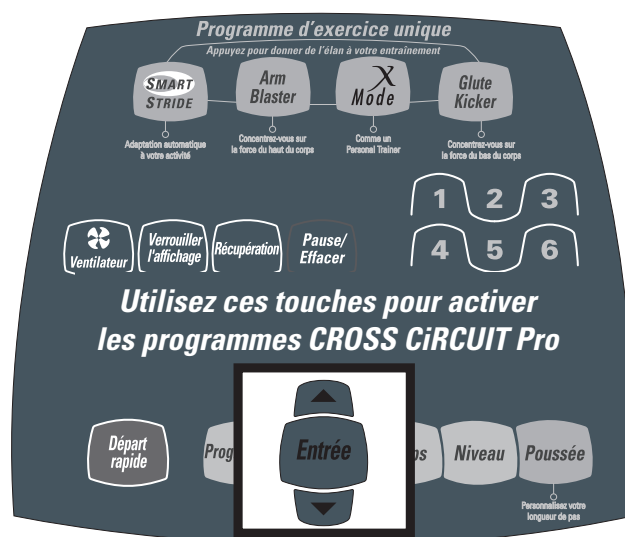


- ⑥ Remplacez les couvercles des rails latéraux.
- ⑦ Remplacez le couvercle en plastique arrière.
- ⑧ Nivelier la machine à l'aide des patins avant.



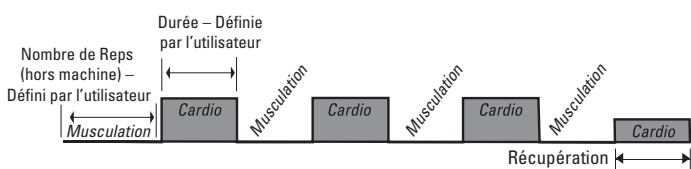
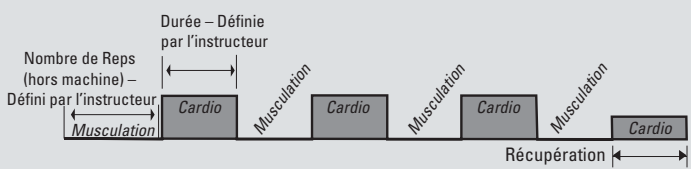
⑨ Activer les programmes CROSS CiRCUIT Pro:

- Pédalez pour activer le clavier.
- Appuyez et maintenez enfoncées les touches ▲/▼ pour afficher les Paramètres utilisateur.
- Appuyez sur ▲ jusqu'à ce que "CROSS CIRCUIT PRO" s'affiche, puis appuyez sur ENTER (Entrée) pour commencer.
- Appuyez ▲ à nouveau jusqu'à ce que « EXIT » s'affiche, puis appuyez sur ENTER (Entrée) pour enregistrer votre sélection.
- Enlevez l'étiquette d'instructions sur le repose-poids droit.



Référence des programmes CROSS CIRCUIT PRO

Appuyez sur **Program (+)** ou **(-)** puis appuyez sur **Enter (Entrée)** pour choisir un programme.
Les programmes **CROSS CIRCUIT Pro** n'apparaîtront pas dans la liste des programmes s'ils n'ont pas été activés (voir description page précédente).

Programmes et paramètres standards	Description
 CROSS CIRCUIT Solo Durée (30:00) Niveau (1) Durée cardio (2:00) Répétitions (10) Âge (40) Poids (150)	Maximisez le résultat de votre temps d'entraînement grâce à cette série variée d'exercices. Suivez les instructions pour alterner les séries d'exercices de cardio et de musculation. Utilisez Niveau (+) ou (-) pour ajuster la résistance des intervalles cardio au milieu d'un entraînement.
 CROSS CIRCUIT Group Niveau (1) Âge (40) Poids (150)	Exercice de groupe sur vélo elliptique ! Augmentez votre résistance grâce à cette série stimulante d'exercices dirigée par un instructeur sur et à côté de votre appareil. Suivez les instructions pour alterner les séries d'exercices de cardio et de musculation.

PARAMÈTRES DU PROGRAMME CROSS CIRCUIT PRO - PLAGE DES VALEURS

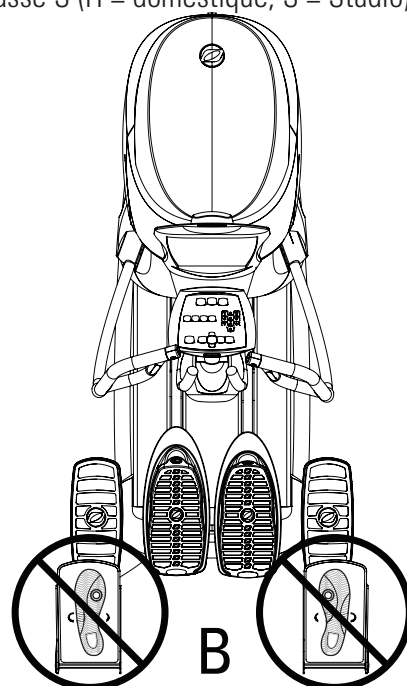
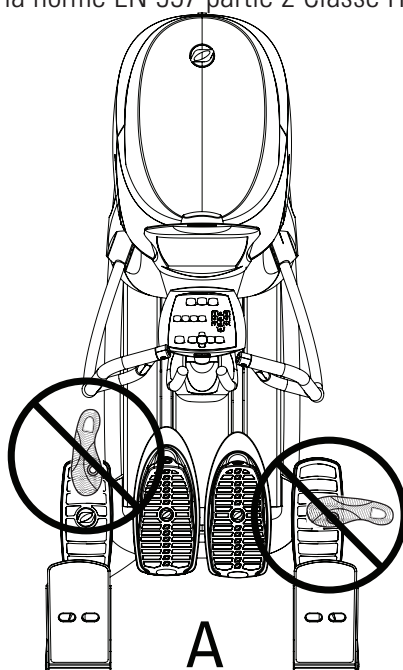
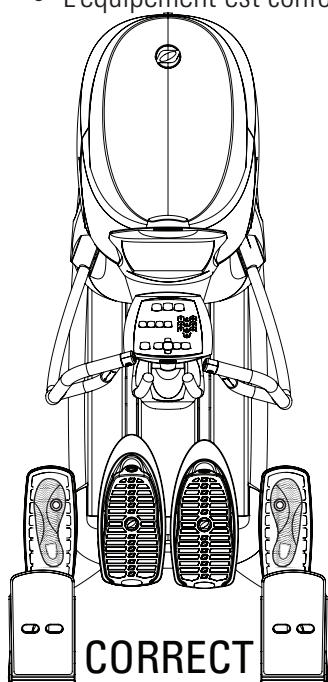
Paramètre	Valeurs standard*	Valeur minimale	Valeur maximale
Time (Durée)	30:00	1:00	99:00
Level (Niveau)	1	1	30
Âge	40	15	99
Poids	150 lbs. (68 kg)	70 lbs. (32 kg)	300 lbs. (181 kg)
Durée cardio	2:00	1:00	30:00
Strength Time (Durée de l'exercice de musculation)	1:00	0:15	30:00

*Les valeurs de programme par défaut sont utilisées si aucune autre valeur n'est saisie dans un délai de 4 secondes suivant les instructions.

Instructions de sécurité

Avant d'utiliser le repose-poids et la plate-forme de pieds de votre vélo elliptique Octane Fitness, lisez et respectez les instructions suivantes :

- Lisez le mode d'emploi et toutes les consignes avant utilisation.
- Gardez les enfants de moins de 13 ans éloignés du vélo elliptique et des plate-formes de pieds.
- Portez toujours des chaussures appropriées lors de l'utilisation des plate-formes de pieds.
- N'utilisez **pas** les PowerBlocks® ou autres poids lorsque vous pédaler sur le vélo elliptique.
- **Ne** marchez pas et n'étirez pas vos mollets sur le devant ou le côté des plate-formes de pieds (voir figure A ci-dessous).
- Ne montez **pas** sur les plate-formes de poids (voir figure B ci-dessous).
- L'utilisateur doit descendre du vélo elliptique avant d'utiliser les PowerBlocks (poids). Assurez-vous que la machine est complètement arrêtée avant de descendre.
- Les parents et autres personnes responsables d'enfants doivent être conscients de leurs responsabilités, car l'instinct naturel et le penchant pour l'expérimentation des enfants peuvent mener à des situations et à des comportements pour lesquels l'équipement n'est pas destiné.
- Si on permet à des enfants d'utiliser cet équipement, il faut tenir compte de leur développement mental et physique et par-dessus tout, de leur tempérament. Ils doivent être contrôlés et recevoir des directives quant à la bonne utilisation de cet équipement. En aucun cas, cet équipement ne peut être considéré comme un jouet pour enfants.
- Dans un environnement commercial (studio), l'équipement d'entraînement doit uniquement être utilisé lorsque l'accès et le contrôle sont spécifiquement réglementés par le propriétaire. L'étendue du contrôle dépend du niveau de fiabilité, de l'âge, de l'expérience, etc. des utilisateurs.
- Dans un environnement commercial (studio), l'équipement d'entraînement doit uniquement être utilisé dans une zone supervisée.
- La personne qui exécute des exercices doit faire face à l'équipement en tout temps pendant l'exercice. Les poids empilés doivent toujours demeurer dans le champ de vision de l'utilisateur tout au long de l'exercice afin d'éviter de blesser un tiers.
- L'équipement est conforme à la norme EN 957 partie 2 Classe H/Classe S (H = domestique, S = Studio)



Séries PowerBlock

Votre kit CROSS CiRCUIT Pro est disponible avec ou sans PowerBlocks. Plusieurs options de poids Powerblocks sont disponibles. Veuillez contacter Octane Fitness au +31 10 2662412, pour obtenir des informations sur les prix et les commandes.

Nettoyage des repose-poids et des plate-formes de pieds

Utilisez une serviette propre avec une solution de savon doux et d'eau pour essuyer les poids et les plate-formes de pieds après utilisation.

Câbles en option pour sécuriser les PowerBlocks

Un Kit de câble est disponible (P/N 106138-001) pour sécuriser les PowerBlocks aux repose-poids. Ce kit ne comprend pas les verrous. Veuillez contacter Octane Fitness au + 31 10 2662412 pour obtenir des informations sur les prix et les commandes.

Informations relatives à la garantie

Il est garanti par Octane Fitness que les repose-poids est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pour are warranted by Octane Fitness to be free of all defects in material and workmanship pendant 3 ans (les pièces) et 1 an (la main d'oeuvre) à compter de la date originale d'achat. PowerBlocks sont garantis par PowerBlock, Inc. La garantie en dehors des États-Unis et du Canada peut varier. Veuillez vous référer aux documents de garantie inclus dans votre paquet d'informations pour un mandat complet et les détails de la garantie.

Pour en savoir plus, www.octanefitness.com

Connectez-vous à www.octanefitness.com pour trouver plus d'informations concernant les caractéristiques du produit, mais également des réponses aux questions fréquemment posées ainsi que des astuces pour mieux utiliser votre vélo elliptique. Si vous souhaitez parler à un spécialiste du service clientèle d'Octane Fitness, n'hésitez pas à nous appeler au +31 10 2662412.

Octane Fitness

États-Unis et Canada, Amérique Latine, Asie et Asie-Pacifique

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Téléphone: 888.OCTANE4 (É.U. et Canada)

763.757.2662 (Amérique Latine,

Asie et Asie-Pacifique)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europe, Moyen Orient, Afrique

Rivium Westlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

Pays-Bas

Téléphone : +31 10 2662412

Fax : +31 10 2662444

KIT CROSS CiRCUIT PRO

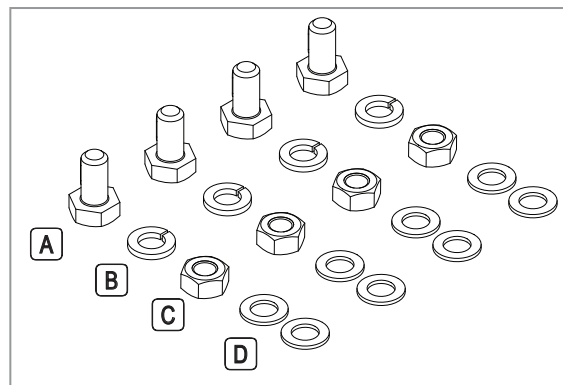
INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y USO

Contenido del kit

- ❑ Soporte para pesas izquierdo con plataforma para los pies
- ❑ Soporte para pesas derecho con plataforma para los pies
- ❑ Instrucciones de montaje y seguridad
- ❑ Kit de piezas (véase la ilustración)

Herramientas necesarias

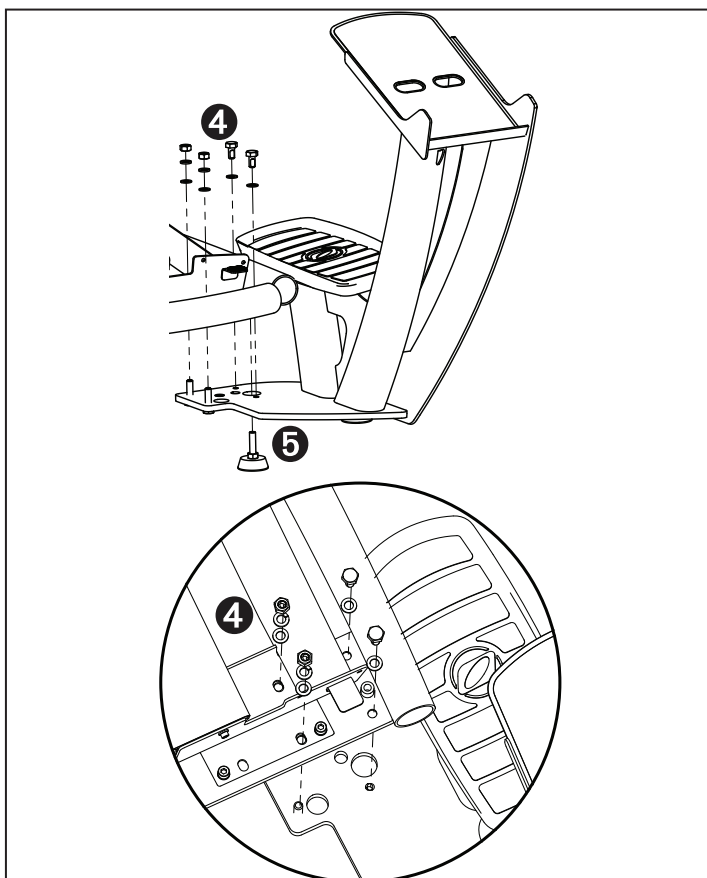
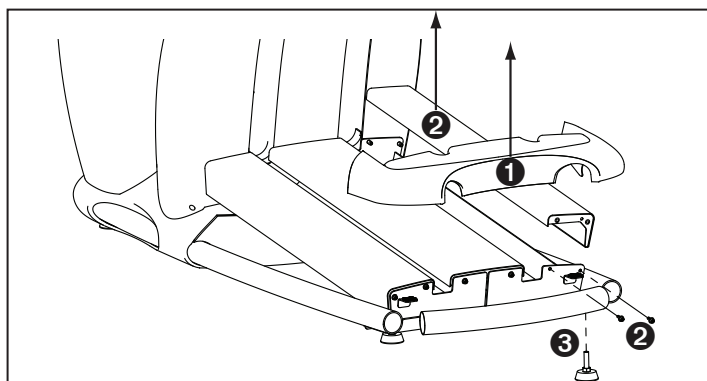
- ❑ Llave hexagonal de 4mm (incluida)
- ❑ Llave de vaso de 17 mm y extensión
- ❑ Llave de 8 mm



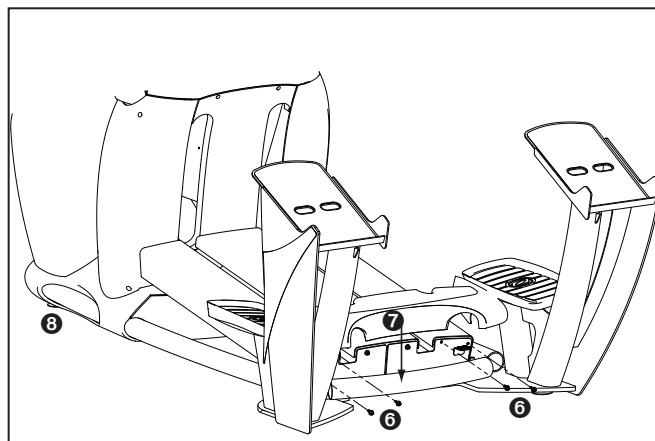
Instrucciones de montaje

- ❶ Extraiga la cubierta trasera de plástico.
- ❷ Retire la cubierta de la guía lateral con la llave hexagonal de 4 mm.
- ❸ Retire el nivelador trasero.
- ❹ Fije el soporte para pesas a la máquina con el tornillo A (Ctd. 2), tuerca C (Ctd. 2), arandela de presión B (Ctd. 2) y arandela plana D (Ctd. 4). Apriete con un par de torsión de 40,6 julios.
- ❺ Vuelva a colocar el nivelador trasero y ajústelo a mano.

Repita ❷ - ❺ en el otro lado.



- ⑥ Vuelva a colocar las cubiertas de las guías laterales.
- ⑦ Vuelva a colocar la cubierta trasera de plástico.
- ⑧ Nivele la máquina con los niveladores delanteros.



⑨ Active los programas CROSS CiRCUIT Pro:

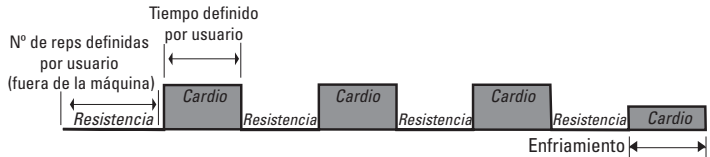
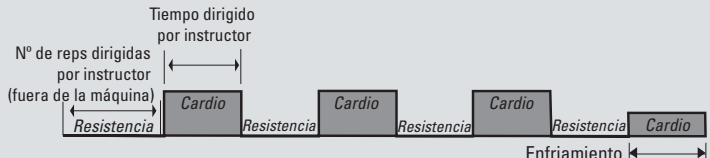
- Pedalee en la unidad para activar el teclado.
- Pulse y mantenga pulsado ▲/▼ para mostrar los ajustes de usuario.
- Pulse ▲ hasta que se muestre "CROSS CIRCUIT PRO", a continuación pulse *Introducir* para cambiar la configuración a "ON".
- Pulse ▲ de nuevo hasta que se muestre "EXIT", a continuación pulse *Introducir* para guardar la selección.
- Retire la etiqueta de instrucciones en el soporte para pesas derecho.



REFERENCIA DEL PROGRAMA CROSS CíRCUIT PRO

Pulse Programa (+) o (-) e Introducir para elegir un programa.

Los programas CROSS CíRCUIT Pro no aparecerán en la lista de programas a no ser que se hayan activado (tal como se ha descrito en la página anterior).

Programas y configuración estándar	Descripción
 CROSS CíRCUIT Solo Tiempo (30:00) Nivel (1) Tiempo cardio (2:00) Repeticiones fuerza (10) Edad (40) Peso (150)	Potencie al máximo el impacto de su tiempo de entrenamiento con esta desafiante rutina de cross-training, tanto dentro como fuera de la máquina. Siga las indicaciones para completar series alternas de ejercicios cardio y de resistencia. Utilice la tecla Nivel (+) o (-) para ajustar la resistencia del intervalo a mitad del entrenamiento.
 CROSS CíRCUIT Grupo Nivel (1) Edad (40) Peso (150)	Agrupe ejercicios en una elíptica. Acelere su entrenamiento con esta rutina de cross-training dentro y fuera de la máquina dirigida por un instructor. Siga las indicaciones del instructor para completar series alternas de ejercicios cardio y de resistencia.

CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA CROSS CíRCUIT PRO - RANGOS DE VALOR

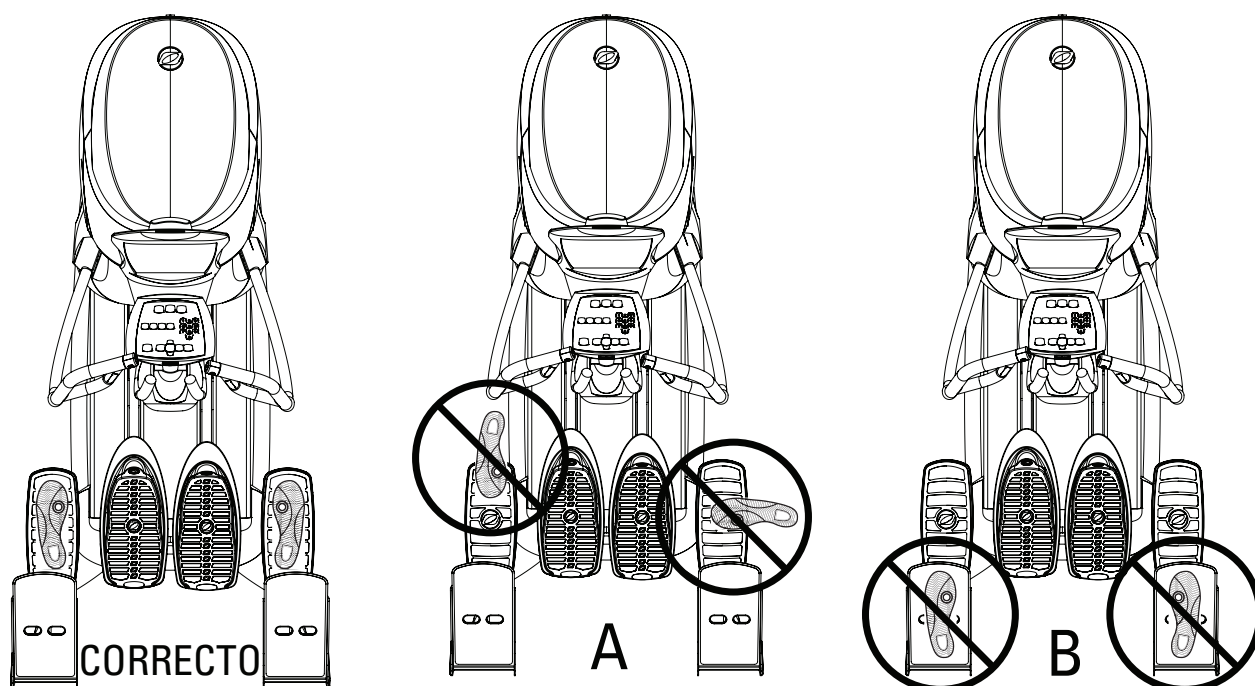
Configuración	Valores estándar*	Valor mínimo	Valor máximo
Tiempo	30:00	1:00	99:00
Nivel	1	1	30
Edad	40	15	99
Peso	68 kg (150 lb)	32 kg (70 lb)	181 kg (300 lb)
Tiempo cardio	2:00	1:00	30:00
Tiempo fuerza	1:00	0:15	30:00

*Los valores estándar del programa se utilizan si no se introduce ningún valor antes de que transcurran 4 segundos de las indicaciones.

Indicaciones de seguridad

Antes de usar los soportes para pesas y plataformas para los pies de su bicicleta elíptica Octane Fitness, lea y siga estas instrucciones:

- Lea los manuales de usuario y todas las advertencias antes de su uso.
- Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de la elíptica y de las plataformas para pies.
- Lleve siempre el calzado apropiado cuando utilice las plataformas para los pies.
- **No** use PowerBlocks® u otros pesos cuando pedalea en la elíptica.
- **No** suba ni realice elevaciones de gemelos en la parte delantera o lateral de las plataformas para los pies (véase la figura A abajo).
- **No** se suba a las plataformas para pesas (véase la figura B abajo).
- El usuario debe salir de la elíptica antes de usar PowerBlocks (pesas). Asegúrese que la máquina esté parada totalmente antes de salir.
- Los padres y todos los que estén a cargo de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad, pues el instinto natural y la tendencia a experimentar de los niños les puede llevar a situaciones para las que el equipo de entrenamiento no está previsto.
- Si se permite a los niños usar el equipo, debe tenerse en cuenta su desarrollo físico y mental y, sobre todo, su modo de ser. Deben estar controlados y se le debe informar sobre el uso correcto del equipo. Bajo ninguna circunstancia se debe considerar el equipo como un juguete.
- En una instalación comercial (gimnasio), el equipo de entrenamiento solo se usará cuando el acceso y el control estén específicamente regulados por el propietario. El grado de control depende del grado de fiabilidad, edad o experiencia, entre otros factores, de los usuarios.
- En una instalación comercial (gimnasio), el equipo de entrenamiento solo deberá utilizarse en un área supervisada.
- En todo momento, el usuario debe tener a la vista el equipo durante el ejercicio. El bloque de pesas debería estar dentro del campo de visión del usuario durante todo el ejercicio para evitar lesiones a un tercero.
- El equipo cumple con EN 957 parte 2 Clase H/Clase S (H = doméstico, S = gimnasio)



Conjuntos de PowerBlock

Su Kit CROSS CiRCUIT Pro está disponible con o sin Powerblocks. Los Powerblocks se ofrecen en varias opciones de peso. Póngase en contacto con Octane Fitness en el teléfono +31 10 2662412, para solicitar información sobre precios y pedidos.

Limpieza de los soportes de peso y plataformas para los pies

Utilice un paño limpio húmedo con jabón suave para limpiar los pesos y las plataformas para los pies después de su uso.

Cables opcionales para asegurar los PowerBlocks

Está disponible un kit de cables (P/N 106138-001) para fijar los PowerBlocks a los soportes para pesas. Este kit no incluye los candados. Póngase en contacto con Octane Fitness en el teléfono +31 10 2662412, para solicitar información sobre precios y pedidos.

Información sobre la garantía

Se garantiza que los soportes para pesas carece de defectos en los materiales y en la mano de obra durante 3 años (las piezas) y 1 año (la mano de obra) a contar desde la fecha de compra original. PowerBlocks están garantizados por PowerBlock, Inc. La garantía fuera de los Estados Unidos y Canadá puede variar. Consulte los documentos de garantía incluida en el manual informativo para obtener información detallada sobre la cobertura de la garantía.

Más información en www.octanefitness.com

Visite la página web www.octanefitness.com, allí encontrará información adicional sobre las funciones de los productos así como respuestas a las preguntas más comunes y sugerencias sobre cómo utilizar su bicicleta elíptica. Si desea hablar con un especialista del Servicio técnico de Octane Fitness, llame al número de teléfono +31 10 2662412.

Octane Fitness

EE.UU. y Canadá, Latinoamérica, Asia y Asia Pacífico

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Teléfono:

Teléfono:

763.757.2662 (Latinoamérica, Asia y Asia Pacífico)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europa, Oriente Próximo, África

Rivium Westlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

Países Bajos

888.OCTANE4 (EE.UU. y Canadá)

+31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

© 2012 Octane Fitness, LLC. Reservados todos los derechos. Octane Fitness, CROSS CiRCUIT Pro, Pro3700 y Pro4700 son marcas comerciales registradas de Octane Fitness LLC. Se prohíbe el uso de estas marcas comerciales sin el consentimiento expreso por escrito de Octane Fitness.



FUEL YOUR LIFE™

www.octanefitness.com

www.youtube.com/user/octanefitness



Find us on

Facebook

[www.facebook.com/Octane fitness](http://www.facebook.com/Octane%20fitness)



Octane Fitness

US & Canada, Latin America, Asia & Asian Pacific

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Phone: 888.OCTANE4 (US and Canada)

763.757.2662 (Latin America, Asia and Asian Pacific)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europe, Middle East, Africa

Rivium Westlaan 19

2909 LD, Capelle a/d IJssel

The Netherlands

Phone: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

©2012 Octane Fitness, LLC. All rights reserved. Octane Fitness, CROSS CIRCUIT Pro, Pro3700 and Pro4700 are registered trademarks of Octane Fitness LLC. Any use of these trademarks, without the express written consent of Octane Fitness, is forbidden.